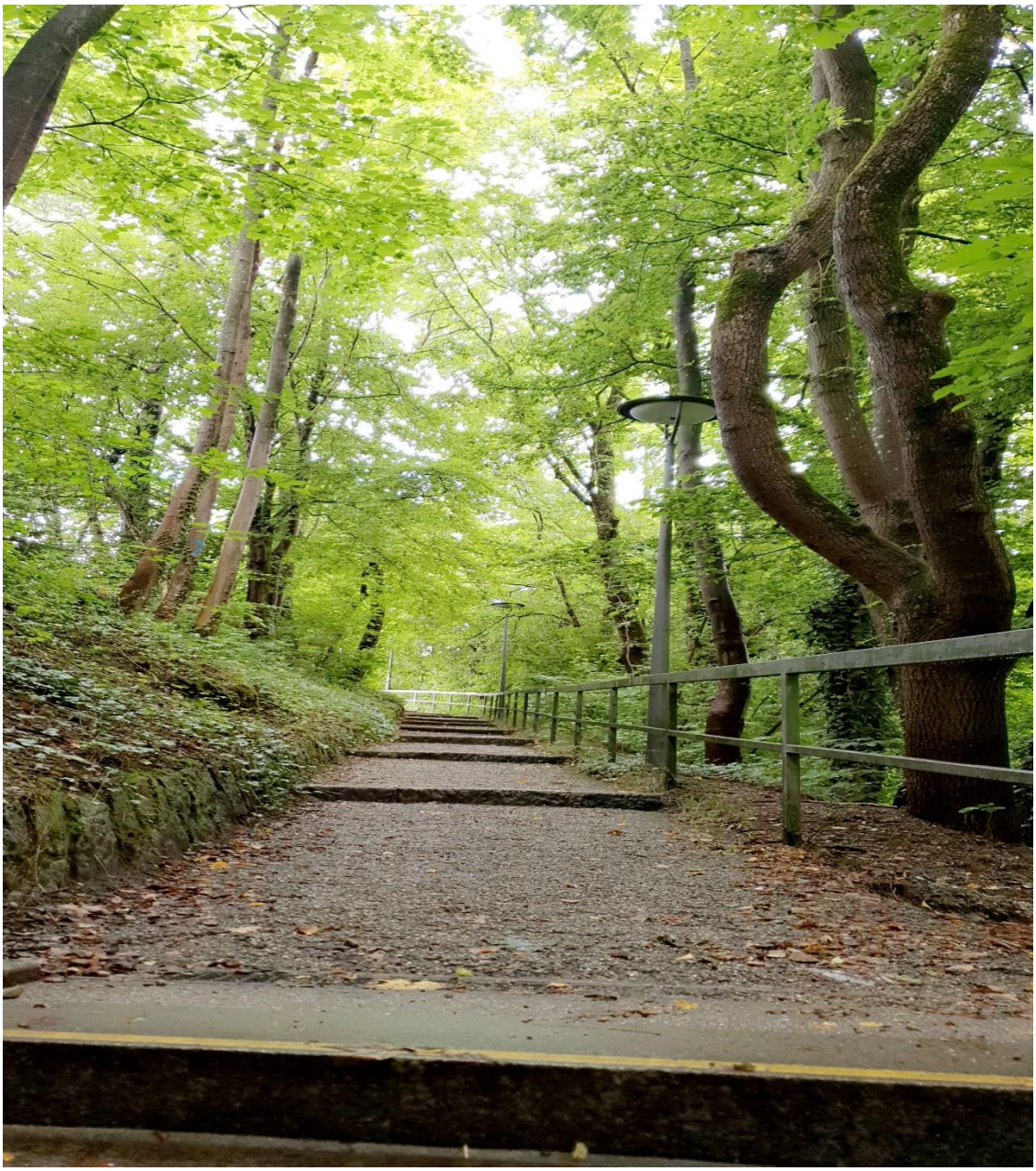
Bewusste persönliche Weiterentwicklung mit NLP



Inhaltsverzeichnis

I.	Leitfaden zur Gestaltung bewusster Veränderungsprozesse	3
II.	Grundsätze und Wirkungszusammenhänge der Technik	4
III.	5 Schritte zur Gestaltung bewusster Veränderungsprozesse	5
	Schritt 1: Wahrnehmung über Repräsentations-System „VAKOG“	5
	Schritt 2: Meta-Modell der Sprache	6
	Schritt 3: Glaubenssätze als hilfreicher Indikator	7
	Schritt 4: Transaktionsanalyse (TA)	9
	Schritt 5: Neues Verhalten modellieren	11
IV.	Schlusswort	12
	Quellenverzeichnis und Literatur	13

I. Leitfaden zur Gestaltung bewusster Veränderungsprozesse

Warum ein Leitfaden zur Gestaltung bewusster Veränderungsprozesse? Ich kann wohl behaupten, dass in meinem Leben in den vergangenen Jahren viele tiefgreifende Veränderungen stattgefunden haben. Auch wenn ich auf die Ursachen für diese Umbrüche keinen Einfluss hatte, so war mir immer klar und wichtig: Ich kann beeinflussen, wie ich damit umgehe; ich kann Veränderungsprozesse bewusst und aktiv gestalten!

Im NLP habe ich viele wertvolle Anregungen und Hilfen dafür gefunden, die ich hier im Rahmen meiner Masterarbeit systematisch darstellen möchte.

Problematische Erlebnisse aus der Vergangenheit und damit verbundene Ängste zeigen sich in verschiedenen Lebensbereichen als Verhaltensmuster, blinde Flecken und Strategien, die unsere Weiterentwicklung sabotieren und in unserer Komfortzone festhalten.

Somit erhalten wir unsere Umgebung stabil, damit fühlen wir uns vertraut und sicher, wir haben in einer gewisser Weise ein Gefühl der Kontrolle erzeugt, damit die eventuellen Veränderungen, die von Außenwelt kommen, vermieden werden können. Die meisten von uns leben in einer gewissen Routine (Der Tagesablauf ist fast jeden Tag gleich, Entscheidungen, die wir treffen), weil wir Menschen uns gerne an Gewohnheiten, bekannte und vertraute Programme, Rituale festhalten.

Veränderungsprozesse und persönliche Weiterentwicklung finden aber außerhalb der „Komfortzone“ statt. Das „Bewusstwerden“ kann auf verschiedenen Wegen passieren und in verschiedenen Lebensbereichen: z.B. durch direktes Feedback von einem Kollegen, Vorgesetzten, Krankheiten auf Grund von Überlastung, Kommunikationsproblemen in der Arbeit, Trennungen. Mit der Werkzeugkiste an Methoden von NLP es ist möglich, eigene Ressourcen bewusst zu nutzen, um zu einem besseren Selbstbild zu finden.

Im folgenden Abschnitt schildere ich meinen Leitfaden zur Gestaltung bewusster Veränderungsprozesse anhand ausgewählter Techniken, Modelle und Methoden. Diese sind aus meiner Sicht besonders geeignet, um die eigene Persönlichkeit weiter zu entwickeln, eigenen Wahrnehmungen besser zu verstehen und zu sensibilisieren.

II. Grundsätze und Wirkungszusammenhänge der Technik:

Meine Technik ist stärken-/ressourcenorientiert und basiert hauptsächlich auf folgenden Grundsätzen und Wirkungszusammenhängen des NLP:

„Die Landkarte ist nicht das Gebiet“ ist einer von den Grundbausteinen, auf die sich das Neurolinguistische Programmieren (NLP) bezieht. Jeder Mensch lebt in seinem eigenen Weltmodell. Wir sind alle „Originale“, weil jede Person eigene Erfahrungen in ihrer Vergangenheit gemacht hat. Auf diese Weise konstruiert jede Person ihre ganz individuelle „Landkarte“. Jeder Mensch sieht die Welt daher auch ganz anders; das beruht auf der persönlichen Einstellung und Glaubenssätzen, und ist an vielen Stellen vereinfacht oder verzerrt. In NLP gibt es keine „falsche“ oder „richtige“ Landkarte, weil verschiede Menschen haben einfach verschiedene Landkarten und alle sind genauso wichtig wie unsere eigene. Durch die Kommunikation mit der Außenwelt kommt es zu Reaktionen (positive, negative, neutrale) in uns. In NLP achten wir und überprüfen wir, wie nützlich unsere Landkarte ist. Durch NLP Techniken und Methoden ist es möglich, diese Einstellungen und Glaubenssätze zu verändern, wenn wir feststellen, dass sie uns schaden oder behindern, um ein Ziel zu erreichen.

Jedes Verhalten hat eine positive Absicht.

Die obengenannte Grundannahme geht davon aus, dass wir immer das Bestmögliche tun und dass hinter unserem Denken und Handeln eine positive Absicht steht. Aufgrund unserer Erfahrungen halten wir unsere Verhaltensweise für gut und richtig ist, auch wenn es objektiv betrachtet selbstzerstörerisch wirkt.

Durch NLP und an sich selbst arbeiten, ist es möglich, sein Selbstbild differenzierter zu betrachten, andere Entscheidungen zu treffen oder andere Handlungsmöglichkeiten anzuwenden.

III. Schritte zur Gestaltung bewusster Veränderungsprozesse

Durch die Techniken und Methoden des NLP wird es ermöglicht, ein Verhaltensmuster proaktiv bewusst zu machen und dementsprechend neu zu „Programmieren“, um die negativen Folgen seines Verhaltens rechtzeitig zu erkennen und abzuwenden. Durch bewusstes Verhalten in gewissen Situationen es ist möglich, automatisiertes Verhalten und Entscheidungen neu zu treffen.

Schritt 1: Wahrnehmung über Repräsentations-System „VAKOG“

- V = Visuell „Sehen“
- A = Auditiv „Hören“
- K = Kinästhetisch „Fühlen“
- O = Olfaktorisch „Riechen“
- G = Gustatorisch „Schmecken“

Über unsere fünf Sinne nehmen wir unsere Umwelt, unsere Gesprächspartner*in, das Gespräch wahr. Die Aufnahme der Information geschieht über die Anwendung eines der Repräsentationssysteme (Rep.Systeme), die einen bewussten Anteil unseres inneren Erlebens bilden. Überwiegend benutzen Menschen einen der drei Hauptsinne; so gibt es Menschen, die eher visuell, eher auditiv oder kinästhetisch orientiert sind. Die Außenwahrnehmungen werden durch das von uns bevorzugte Rep.System bearbeitet und gespeichert (z.B. manchen Menschen können sich besser auf das Gesprochene fokussieren, während andere sich besser auf das Gesehenes oder wie sie sich dabei gefühlt haben konzentrieren) können. Unser Bewusstsein kann nur einen kleinen Teil an Informationen aufnehmen und der Rest wird im Unterbewussten verarbeitet. Bei den inneren Wahrnehmungen verläuft es auch ähnlich. Das Gehirn kann nicht unterscheiden, ob wir etwas als Realität erleben oder ist es nur unsere Vorstellung (Imagination). Es werden Signale im Gehirn aktiviert, die zu denselben Empfindungen passen.

Jedes Mal, wenn wir an eine bestimmte Situation denken (die schon passiert ist oder ist eine Vorstellung), auch wenn sie aktuell nicht stattfindet, werden die gleichen Gefühle und Gedanken hervorgerufen. Je mehr Details und Klarheit wir unserem Gehirn bewusst liefern z: B. Wo befinde ich mich? Was sehe ich? Was höre ich? Wie schmeckt es?), desto realer scheint unser Ziel/Wunsch/Situation zu sein. Die Verknüpfung von Bewusstsein-, Unterbewusst- und Sinneswahrnehmungen in NLP ist vom großen Vorteil. Das ermöglicht uns in bestimmte Situation die Realität zu beeinflussen, bestimmte Erlebnisse im Bewusst abzurufen und dadurch eine Entscheidung leichter zu treffen.

Schritt 2: Meta-Modell der Sprache

Die META-Programme sind interne Wahrnehmungsfilter, die beschreiben, wie wir Menschen Informationen aufnehmen und verarbeiten. Es geht weniger darum, WAS gesagt wird, sondern WIE es gesagt wird. Meta-Programme sind sehr individuelle Muster, die in unserem Unterbewusstsein tief verankert sind. Sie entstehen meistens unbewusst und sind auf Grund unserer Erfahrungen entstanden. Die Meta-Programme bestärken unsere Glaubensätze und Werte und erhalten unser individuelles Modell von der Welt aufrecht.

Im NLP unterscheiden wir drei Verarbeitungsprozesse (Modellierungs- und Verarbeitungsprozesse), mit welchen wir unser Weltmodell aufrecht erhalten:

- Tilgungen: Sind unsere sogenannten „blinden Flecken“. Durch diese Filter werden Informationen ausgelassen oder sind unspezifisch.
- Generalisierung: Informationen werden hier verallgemeinert oder zusammengefasst. Sehr oft werden alte Informationen auch für zukünftige Situationen angewendet.
- Verzerrungen: Informationen werden so verändert, dass sie in unser Weltmodell passen.

Mit dem Meta-Modell der Sprache können wir diese Prozesse hinterfragen, um uns selbst besser zu verstehen und anders zu reagieren. Es wird eine klare und präzise Kommunikation geschaffen, die mit zielgerichteten Fragen zum Kern des Problems führen. Zum Beispiel: „Ich

kann es niemals schaffen“- Fragen: Was brauchst du, um es zu schaffen? Woran machst du es fest? Angenommen, du könntest es schaffen, was wäre dann? etc.

Somit ist es möglich, entweder das bestehende Problem gleich zu lösen, oder erste Schritte für einen konkreten Handlungsbedarf festzulegen, eventuelle Glaubensätze zu lösen. Die Meta-Sprache ist eine wesentliche Grundlage bei NLP, um ein klares Verständnis zu erschaffen und Veränderungen bei sich selbst anzugehen.

Schritt 3: Glaubenssätze als hilfreicher Indikator

Mit der persönlichen Weiterentwicklung möchten wir uns gerne eine neue Sichtweise über die Realität verschaffen. Um eine neue Perspektive zu bekommen und neue Lösungsideen zu entwickeln, ist es oft hilfreich, eigene Glaubenssätze zu verändern. Es sind Überzeugungen oder Zuschreibungen, die wir entweder durch Erziehung, Umwelt oder durch uns selbst erfahren haben und gelten sozusagen als Naturgesetz. (z.B. das machen wir nicht, das darf ich nicht, das kann ich nicht). Glaubenssätze entstehen in unserer Kindheit. Es sind Interpretationen und Verallgemeinerungen aus unseren Erfahrungen. Glaubenssätze sind uns oft nicht bewusst, wir halten sie für Tatsachen, ohne deren Bedeutung hinterzutragen. Sie leiten uns und ermöglichen uns, die Orientierung nicht zu verlieren, sie geben uns ein sicheres Gefühl. Das Festhalten oder Auflösen von Glaubenssätzen ist deshalb auch ein stark emotionaler Vorgang. Nicht alle Glaubenssätze die wir mittragen, bringen uns bei der Weiterentwicklung voran. Durch die Arbeit an sich fällt es auf, dass man durch Glaubenssätze eingeschränkt wird und somit nicht so handlungsfähig ist, wie man gerne es hätte.

a. Diamond Format

Die Diamond Technik ist ein hilfreiches Format, um einen Glaubenssatz zu verändern.

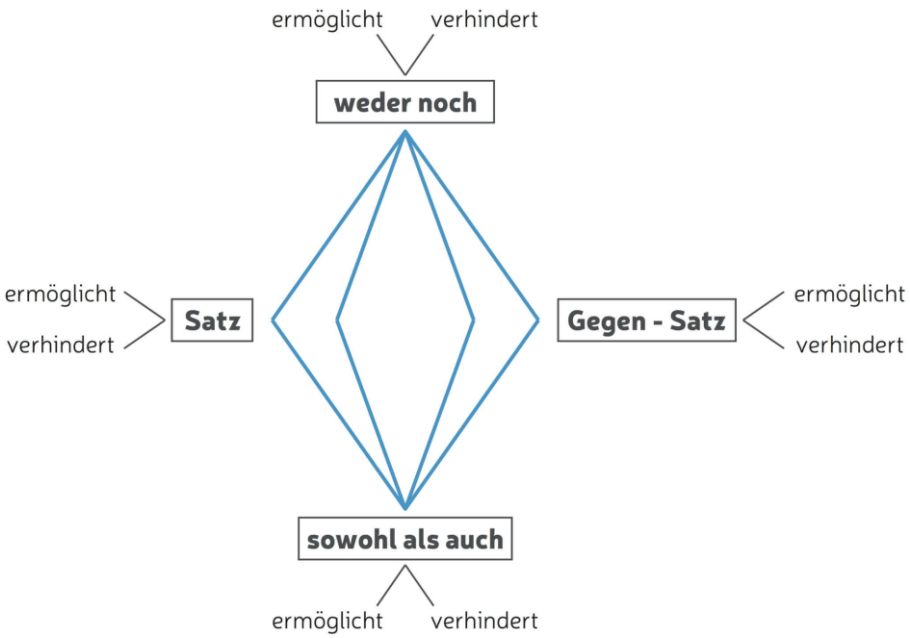
- Mit bestimmten NLP Modelle wie META – Fragen wird der **Glaubenssatz definiert.**

- Gleichzeitig wird auch der **Gegensatz ausgearbeitet**. Dabei ist es sehr wichtig, dass der Gegensatz auch von dem Unterbewusstsein akzeptiert ist (es können auch Konjunktive sein).
- Beim nächsten Schritt wird eine Gemeinsamkeit die **sowohl als auch** für beide Sätze (Glaubenssatz und Gegensatz) gleich ist. Was haben die beiden Sätze Gemeinsames?
- Und eine Sache finden was **weder noch** mit beiden Sätzen nichts Gemeinsames hat. (Es kann alles Mögliche sein).
- Als nächstes wird mit dem Glaubenssatz gearbeitet: Es werden Sätze/Wörter gesucht die zu eine Veränderung führen sollen:

  - **Was ermöglicht mir dieser Satz?**

  -Was verhindert mir dieser Satz in meinen Leben?

  Somit befinden wir uns in der 2 Runde beim Diamond Format. Dieser Schritt (**Ermöglich- Verhindert**) wird auch bei anderen Sätzen (Gegensatz, Sowohl-als auch Satz und Weder -Noch) angewendet.
- **Überprüfung des Glaubenssatzes** ist der nächste Schritt. Mit den neuen Erkenntnissen werden die Wirkung und die Wichtigkeit des Glaubenssatzes überprüft. Es ist möglich, dass der Glaubenssatz noch eine starke Wirkung auf uns hat, und noch eine zweite Runde geführt wird. Bis der Glaubenssatz abgeschwächt wird und keine Bedeutung mehr für uns hat.
- Im vorletzten Schritt wird überprüft durch **Öko-Check,** ob der Satz in unserem Umfeld ein Widerstand verursacht. Ansonsten werden die Schritte wiederholt.
- Im letzten Schritt wird nachgefragt, ob es in der naheliegenden Zukunft die Möglichkeit besteht, den neuen Glaubenssatz anzuwenden.



Diese Technik ermöglich uns eigene Blockaden durch Glaubenssätze aufzulösen.

Schritt 4: Transaktionsanalyse (TA)

Um sowohl menschliche Persönlichkeiten, als auch eigenes Handeln besser zu verstehen, verwenden wir in NLP das Modell Transaktionsanalyse (TA). Durch die TA wird ermöglicht, ein besseres Verständnis zu bekommen somit eine bessere Kommunikation zum Gegenüber zu gewährleisten. Während der Kommunikation mit anderen Menschen mit TA gelangen wir in verschiedene Zustände. Diese Zustände wechseln während des Gespräches sehr schnell. Einige Zustände entwickeln sich seit der Geburt. TA unterscheidet zwischen einem Kind -ICH, Erwachsen- ICH und Eltern- ICH Zustand.

Beim dem Kind-ICH-Zustand unterscheidet man drei Arten:

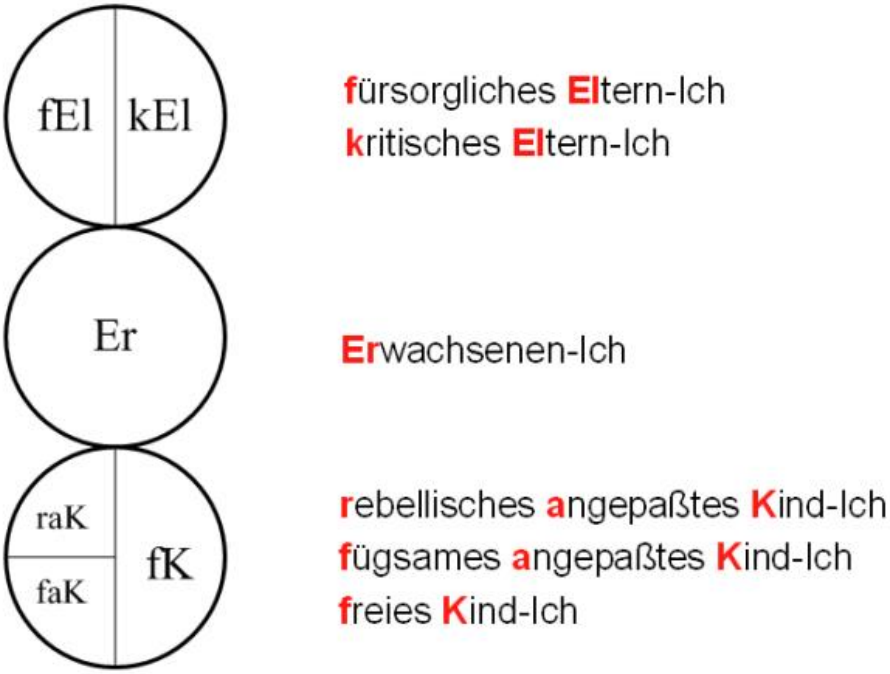
- **Freies Kind Zustand (FK):** das ist ein Zustand, in dem wir mit unseren primären Bedürfnissen in Verbindung sind, sind mutig, im guten Kontakt mit eigenen Emotionen, stark verbunden mit unserem Belohnungssystem, spontan, Ausleben seiner Selbst, Neugier, zeigt kreatives Verhalten, leben im Hier und Jetzt.

- **<u>Angepasstes Kind ICH Zustand</u> (AK)-**: ist ein Zustand, in dem wir es allen Recht machen möchten, wenn ich brav bin, werde ich gelobt, ängstliches Verhalten, zeigen das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Unsicherheit, Harmoniebedürftigkeit.
- **<u>Rebellisches Kind ICH Zustand</u> (RK):** trotziges Verhalten, Widerstand zeigen

Bei **Eltern -ICH Zustand** unterscheidet man zwei Anteile:

- **<u>Kritischen Eltern -ICH Zustand</u> (kEL):** Regeln aufstellen, kritisches und korrigierendes Verhalten
- **<u>Fürsorgliches Eltern-ICH Zustand</u> (fEL):** Zustand, in dem wir uns um andere Personen kümmern, fürsorglich sind, Geborgenheit vermitteln, bevormundendes Verhalten, es wird emotionale Zuwendung gezeigt

<u>Erwachsenen -ICH Zustand</u> (ER): sachliches Verhalten, konstruktives Denken, entscheidungsfähig, reflektiert



Der Erwachsenen ICH Zustand entwickelt sich als letzter Zustand. Er entwickelt sich durch eigenes Handeln, Denken und die Übernahme von Verantwortung für sein Verhalten, bereit sein, auch dafür die Konsequenzen zu tragen. (z.B. wenn ich mich bemühe, in der Schule gute Noten zu bekommen, liegt die Verantwortung bei mir). Informationen werden aufgenommen, ohne emotional zu werden. Sobald wir in einer Situation, einem Gespräch emotional werden,

sind wir in ein Kind-ICH oder Eltern-ICH Zustand gelangt. Wenn man eigenes Verhalten nach dem Modell der TA beobachtet und bewusst in einem Gespräch anwendet, wird uns gelingen, eine Kommunikation häufig in einen Erwachsenen ICH -Zustand zu führen oder dem Gegenüber zu verstehen zu geben, in welchem Zustand er sich gerade befindet.

Schritt 5: Neues Verhalten modellieren- „New Behavior Generator“

Das Ziel dieser Methode ist, ein neues Verhalten zu generieren und zu übernehmen. Im NLP wird mit Hilfe dieser Methode ermöglicht, ein bestimmtes erwünschtes Verhalten von einem realen oder fiktiven Vorbild zu übernehmen, indem wir ein Verhalten, eine Körpersprache oder eine Körperhaltung und dabei das vorhandene Gefühl modellieren. Es ermöglicht das neue Verhalten zu fühlen und sich selbst in diesem Verhalten zu sehen. Dabei können aber keine kognitiven Fähigkeiten, Fremdsprachen oder Wissen modelliert werden. Der Ablauf bei dieser Methode ist wie folgt:

- Vorbild – Modell Auswählen

Es wird eine Person, ein Vorbild mit dem gewünschten Verhalten ausgesucht. Mit Hilfe von Rep. Systeme (VAKOG) wird die Szene im Detail beschrieben werden: In welcher Situation befindet sich unser Vorbild? Welches Verhalten möchten wir übernehmen? Es wird auf Köperhaltung, die Stimme, die Mimik, die Gestik geachtet, die unser Vorbild bei dem Verhalten macht.

- Sich selbst dissoziiert

Im nächsten Schritt setzen wir uns selbst an die Stelle dem Vorbild und beobachten uns von außen. Wir versuchen, die Bewegungen und die Haltung unseres Vorbildes nachzumachen. Je detaillierter jede Bewegung nachgemacht wird, desto besser.

- Selbst assoziieren

  In diesem Schritt assoziiert man sich mit der Person und mit dem Verhalten d.h. man schlüpft in seine Haut und übernimmt die Bühne aus ICH -Perspektive war. Die neue entstandene Situation, in der das neue Verhalten von uns selbst übernommen wird, wird sehr detailliert durchgeführt, es wird immer wieder verbessert und nachjustiert, bis es alles stimmig ist und das übernommene Verhalten sich sehr real anfühlt.
- Bei dem nächsten Schritt wird nachgefragt mit dem ÖKO-Check, ob was dagegen spricht, dass das neue Verhalten anzuwenden.
- Zum Schluss wird eine Situation, die in der Zukunft (Future Pace) liegt besprochen, in der das neue Verhalten angewendet wird.

Diese Methode kann auf schnelle und kreative Art neues Verhalten ermöglichen.

IV. Schlusswort

Viele Methoden in dem NLP-Werkzeugkoffer helfen uns dabei, den Kontakt mit unserem Unterbewusstsein aufzunehmen. Alle Formate ermöglichen uns, unsere Persönlichkeit weiter zu entwickeln und mehr in Kontakt mit unserer Intuition zu kommen. Durch gezielte Beobachtungen in bestimmten Situationen ist es möglich, eigene Muster zu erkennen, Glaubensätze zu lösen, Ziele und Wüsche neu zu definieren und somit bessere Ergebnisse in der eigenen Realität zu projezieren.

Anhand dieses Leitfadens kann eine bewusste weitere persönliche Weiterentwicklung beginnen und neue Handlungswege ermöglichen.

Quellenverzeichnis und Literatur

NLP Akademie für Coaching und Training | Bewusster Kontakt zum Unterbewusstsein mit NLP | CTA Akademie (cta-muenchen.de) 23.01.2023

NLP Diamond Technik > NLP Wissensdatenbank >Mnemo Academy (nlpkurs.com)31.01.2023

Transaktionsanalyse - InKonstellation (in-konstellation.de), 31.01.2023

Grochowiak, Klaus: Das NLP Master Handbuch, CNLPA-Verlag

Haag, S. & Grochowiak, K. (2003). Das Arbeitsbuch zur NLP Practitioner-Ausbildung. CNLPA Verlag